

BEDIENUNGSANLEITUNG

Modell Nr. PFIVEX87212.0
Seriennr.: ____________

Aufkleber mit Seriennummer

Schreiben Sie sich die Seriennummer als Referenz auf.

FRAGEN?

Falls Sie Fragen haben oder falls Teile fehlen oder beschädigt sind, wenden Sie sich bitte an uns:

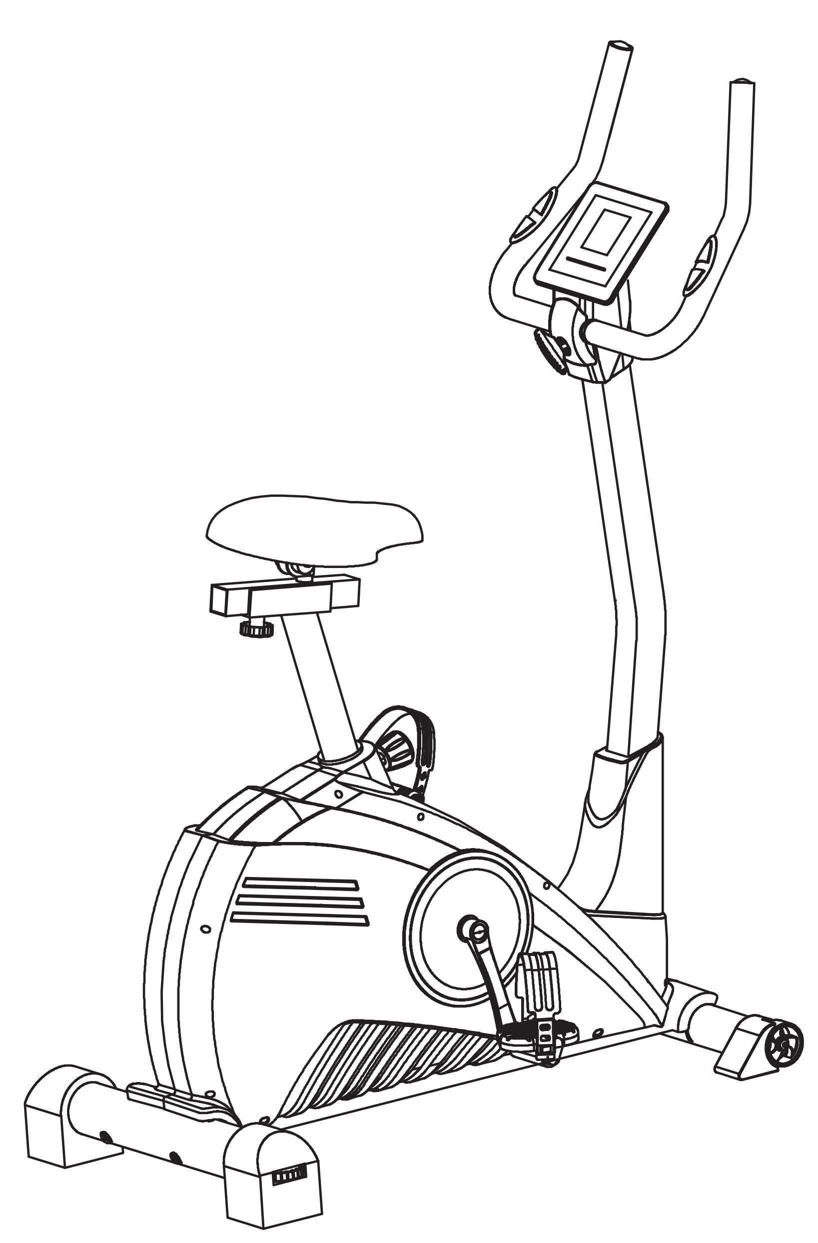
Deutschland
Telefon: 0800 589 09 88

Website: www.iconsupport.eu

E-Mail: csuk@iconeurope.com

⚠ ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam die Anweisungen und Vorsichtshinweise, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Bewahren Sie diese Anleitung zum Nachschlagen auf.

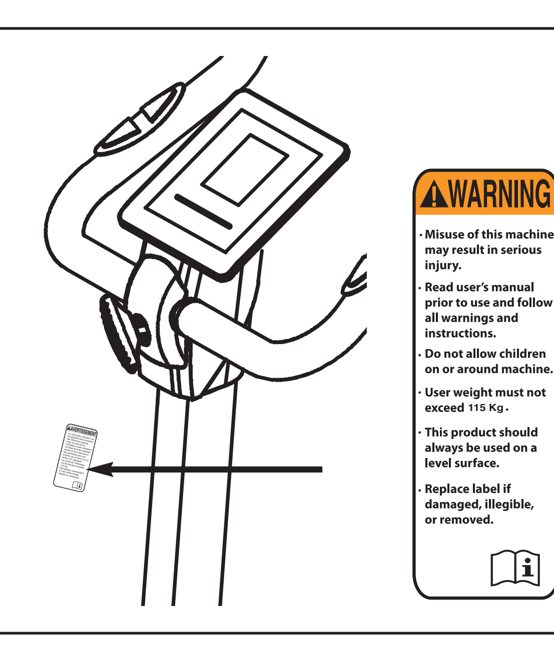


Besuchen Sie unsere Website
www.iconsupport.eu

INHALTSVERZEICHNIS

POSITION DER WARNAUFKLEBER

Diese Zeichnung zeigt die Position der Warnaufkleber. Wenn ein Aufkleber fehlt oder unleserlich ist, rufen Sie die auf der Vorderseite dieser Anleitung angegebene Telefonnummer an und fordern Sie einen kostenlosen Ersatzaufkleber an. Bringen Sie den Aufkleber am dargestellten Ort an.
Hinweis: Die Aufkleber sind möglicherweise nicht in ihrer tatsächlichen Größe abgebildet.



WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠ **ACHTUNG:** **Um die Gefahr schwerer Verletzungen zu verringern, sollten Sie vor Verwendung des Heimtrainers alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in dieser Anleitung und alle Warnungen an Ihrem Heimtrainer lesen. ICON haftet nicht für Verletzungen oder Sachbeschädigungen aufgrund der Verwendung des Geräts.**

1. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen. Dies gilt insbesondere für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.

2. Benutzen Sie diesen Heimtrainer nur wie in dieser Anleitung beschrieben.

3. Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Heimtrainers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind und das Gerät zweckbestimmt verwendet wird.

4. Der Heimtrainer ist nur für den Privatgebrauch gedacht. Verwenden Sie den Heimtrainer nicht gewerblich, zum Vermieten oder in einer Bildungseinrichtung.

5. Der Heimtrainer muss in einem Raum aufgestellt und vor Feuchtigkeit und Staub geschützt werden. Stellen Sie den Heimtrainer auf eine ebene Fläche, mit einer Matte zum Schutz des Bodens oder Teppichs. Achten Sie darauf, dass ein Abstand von mindestens 0,9 m an der Vorderseite und Rückseite des Heimtrainers und 0,6 m an jeder Seite vorhanden ist.

6. Überprüfen und ziehen Sie alle Teile regelmäßig fest. Ersetzen Sie abgenutzte Teile sofort.

7. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere müssen vom Heimtrainer immer ferngehalten werden.

8. Der Heimtrainer darf von Personen mit einem Gewicht über 115 kg nicht verwendet werden.

9. Tragen Sie beim Trainieren angemessene Kleidung. Tragen Sie keine weiten Kleidungsstücke, die sich im Heimtrainer verheddern könnten. Tragen Sie zum Schutz der Füße beim Trainieren immer Sportschuhe.

10. Halten Sie die Haltegriffe oder die Oberkörperarme beim Zusammenbauen, beim Zerlegen oder bei der Verwendung des Heimtrainers fest.

11. Der Pulssensor ist kein medizinisches Gerät. Verschiedene Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzanzeigen beeinflussen. Der Pulssensor ist nur als Trainingshilfe zur Feststellung der allgemeinen Herzfrequenztrends gedacht.

12. Halten Sie während des Trainings auf dem Heimtrainer Ihren Rücken gerade.

13. Überanstrengung beim Training kann zu Verletzungen und Tod führen. Wenn Sie Schwindelgefühle oder Schmerzen beim Training bekommen, halten Sie sofort an.

BEVOR SIE BEGINNEN

Danke, dass Sie den ProForm® Slide Touch 6.0 gekauft haben. Der Heimtrainer bietet eine Reihe von Funktionen, die Ihre Übungen zuhause effizienter und angenehmer machen.

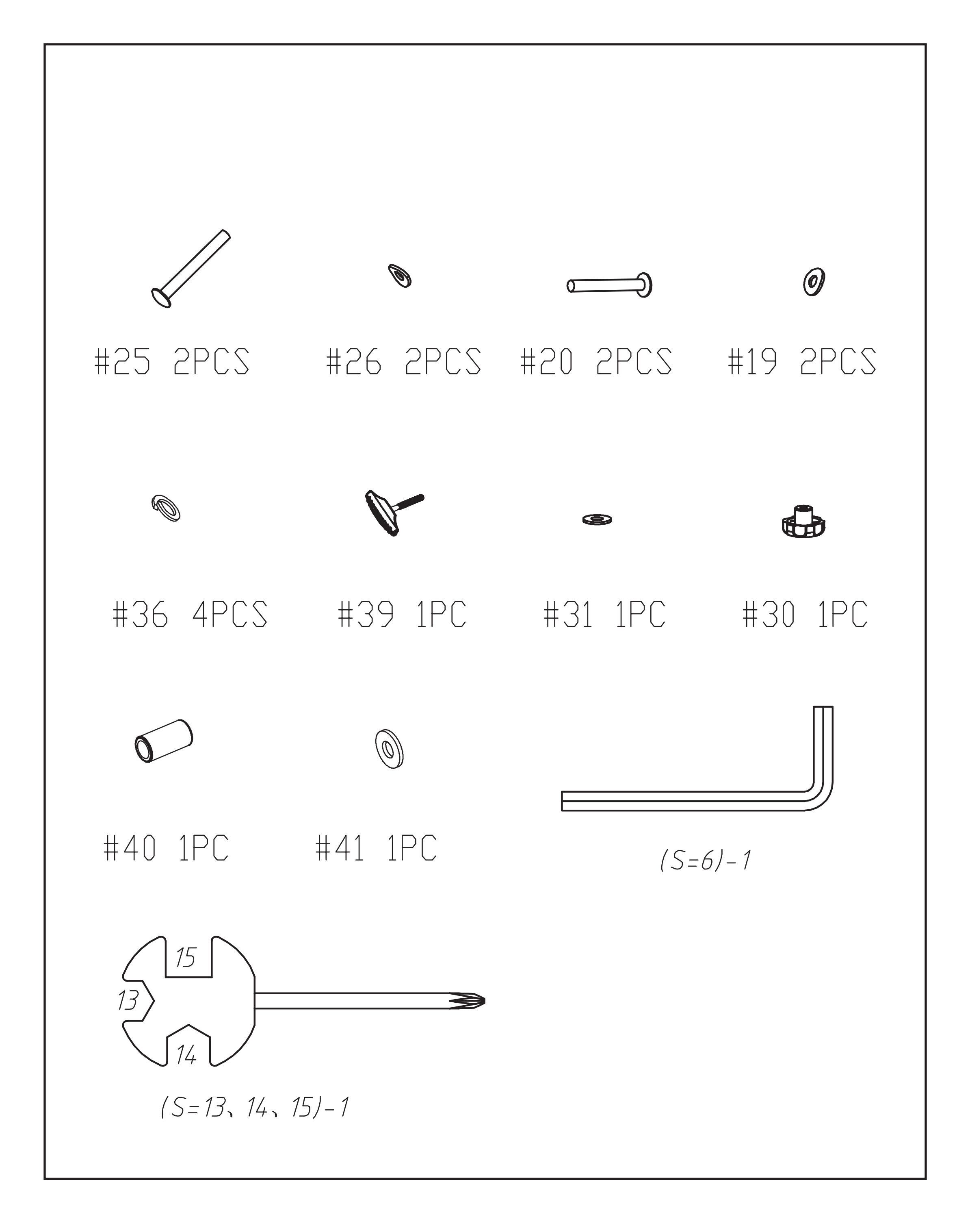
Bitte lesen Sie diese Anleitung vor Verwendung des Heimtrainers sorgfältig durch. Wenn Sie Fragen zum Gerät haben, sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach. Damit wir Ihnen schneller helfen können, notieren Sie das Modell und die Seriennummer des Geräts, bevor Sie uns anrufen. Die Modellnummer ist PFIVEX87212.0 und die Position des Aufklebers mit der Seriennummer ist auf der Vorderseite dieser Anleitung angegeben.

MONTAGE

Für die Montage sind zwei Personen erforderlich. Bringen Sie alle Teile des Heimtrainers in einen gut beleuchteten Raum und entfernen Sie das Verpackungsmaterial. Entsorgen Sie die Verpackungsmaterialien erst, wenn die Montage abgeschlossen ist.

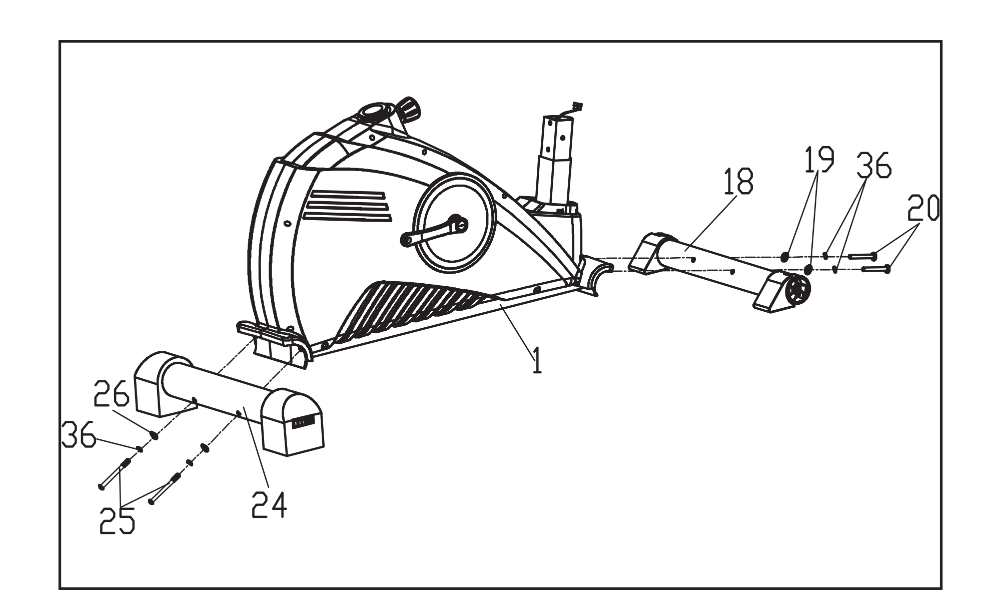
Neben den mitgelieferten Werkzeugen benötigen Sie zur Montage einen Kreuzschlitz-schraubendreher und einen einstellbaren Schraubenschlüssel .

Verwenden Sie beim Zusammenbauen des Heimtrainers die folgende Zeichnung, um die kleinen Teile zu identifizieren. Die Zahlen in Klammen unter der jeweiligen Zeichnung sind die Schlüsselnummer des Teils aus der TEILELISTE am Ende dieses Handbuchs. Die Zahl nach der Klammer gibt die Menge an, die für das Zusammenbauen benötigt wird.
Hinweis: Falls ein Teil im Montage-Set fehlt, prüfen Sie, ob es bereits vormontiert wurde.



SCHRITT 1

Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (18) mit den Inbusschrauben (20), Federscheiben (36) und Bogenbeilagscheiben (19) am Hauptrahmen (1).
Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (24) mit den Inbusschrauben (25), Federscheiben (36) und Bogenbeilagscheiben (26) wie abgebildet am Hauptrahmen (1).

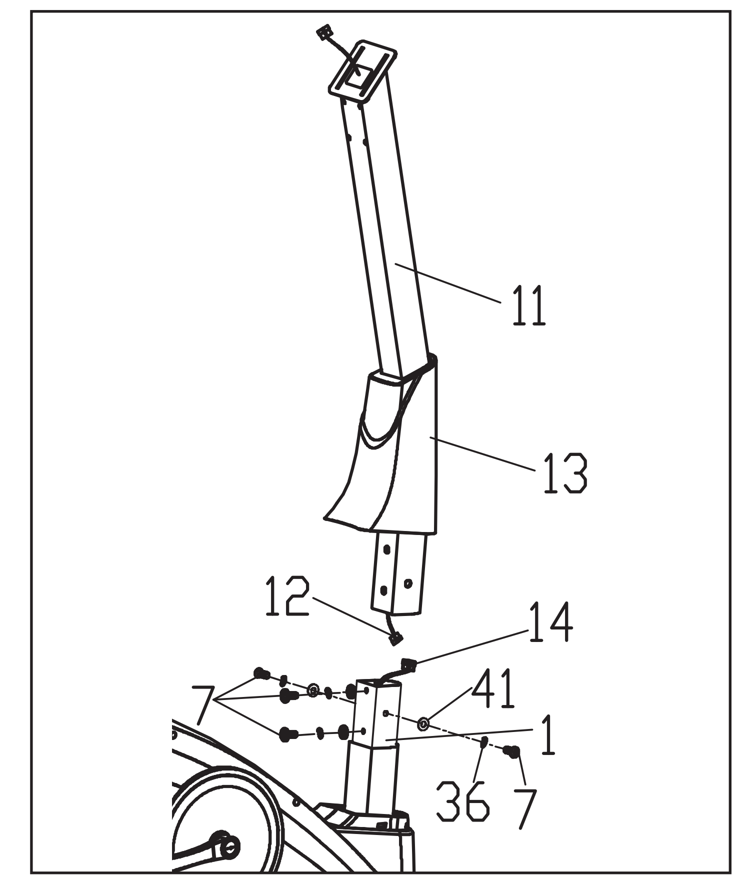


SCHRITT 2

Schieben Sie die Mastabschirmung (13) auf die Haltestange (11).
Schließen Sie den unteren Sensordraht (14) an den Verlängerungssensordraht (12) an.

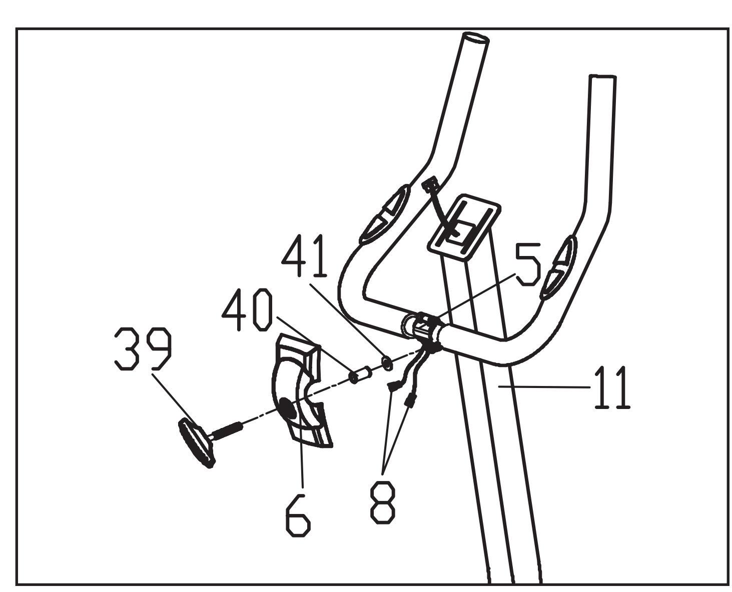
Befestigen Sie die Haltestange (11) mit den Inbusschrauben (7), Federscheiben (36) und flachen Beilagscheiben (41) wie abgebildet am Hauptrahmen (1).

Schieben Sie die Mastabschirmung (13) nach unten und befestigen Sie sie.



SCHRITT 3

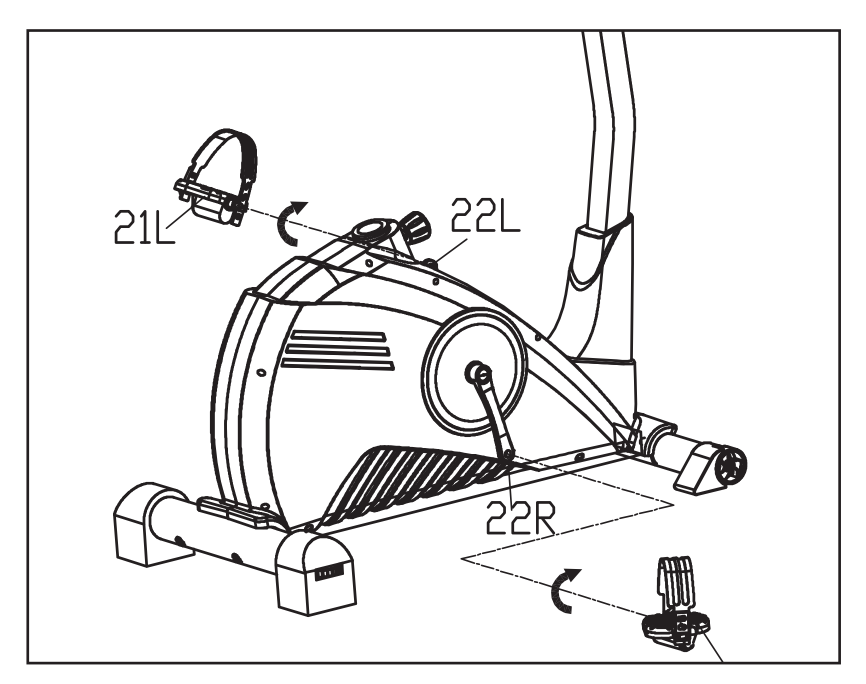
Führen Sie den Pulssensordraht (8) aus der Haltestange (11) durch die Konsolenhalterung oben.
Bringen Sie die vordere Haltegriffabdeckung (6) am Haltegriff (5) an und stellen Sie den Haltegriff (5) auf eine geeignete Position ein.
Ziehen Sie dann den Haltegriff (5) mit der Schraube (39), dem Abstandsstück (40) und der flachen Beilagscheibe (41) wie abgebildet an der Haltestange (11) fest.



SCHRITT 4

Befestigen Sie die Pedale (21L/R) an den Kurbeln (22L/R), von der Position der trainierenden Person aus gesehen. Achten Sie immer darauf, dass die Pedal festgezogen sind, bevor Sie trainieren.

Hinweis: Die Pedale sind mit „L“ für links und „R“ für rechts gekennzeichnet. Ziehen Sie das linke Pedal entgegen dem uhrzeigersinn und das rechte Pedal im uhrzeigersinn fest.

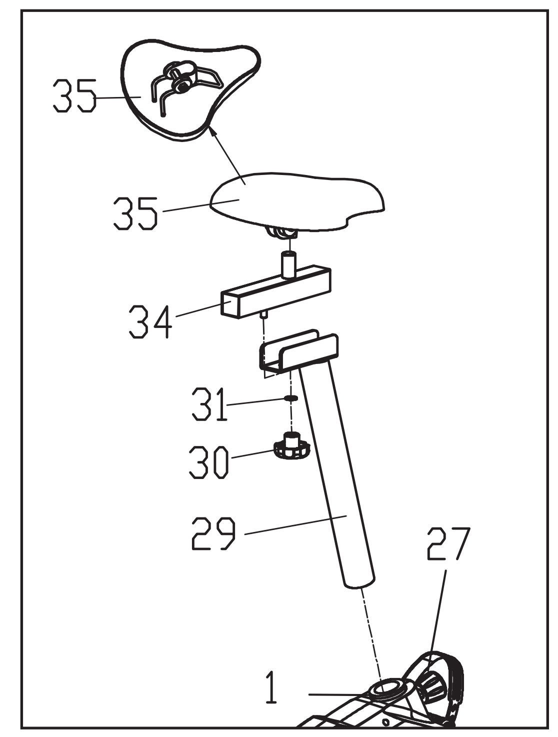


SCHRITT 5

Befestigen Sie den Sattel (35) an der horizontalen Sattelstütze (34) und ziehen Sie ihn mit der Schraube und Mutter unter dem Sattel fest.

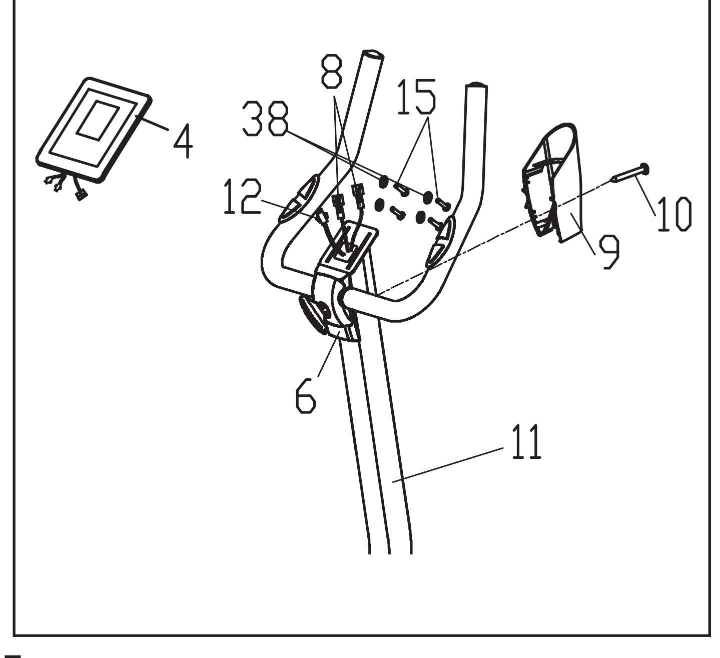
Passen Sie den Längsabstand der horizontalen Sattelstütze (34) an und bringen Sie dann die horizontale Sattelstütze (34) an der vertikalen Sattelstütze an (29) und befestigen Sie sie mit einer flachen Beilagscheibe (31) und Rändelmutter (30) wie abgebildet.

Stecken Sie die Sattelstütze (29) in den Hauptrahmen (1) und befestigen Sie sie mit dem Knopf (27) in der richtigen Höhe wie abgebildet.



SCHRITT 6

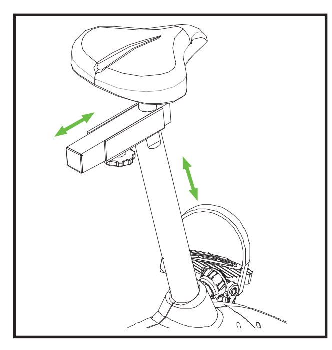
Schließen Sie alle Drähte (8 & 12) an die Drähte (4) an, die von der Anzeigekonsole kommen, und bringen Sie dann die Anzeigekonsole (4) an der Halterung oben an der Haltestange (11) an und befestigen Sie sie mit den Schrauben (15) und Beilagscheiben (38) wie abgebildet.
Befestigen Sie die hintere Haltegriffabdeckung (9) an der Haltestange (11), bringen Sie die vorderen und hinteren Abdeckungen (6 & 9) richtig an und befestigen Sie sie mit den Kreuzschrauben (10) wie abgebildet aneinander.
Stecken Sie eine Seite des Adapters (37) hinten in den Heimtrainer und schließen Sie den anderen Stecker an die Stromversorgung an.



Das Gerät ist jetzt einsatzbereit.

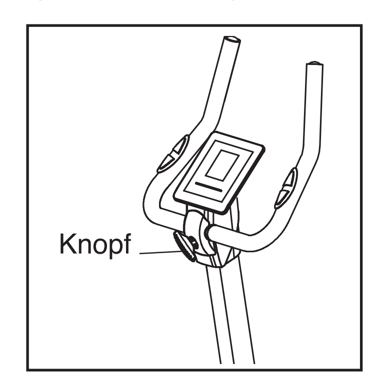
BETRIEB DES HEIMTRAINERS

EINSTELLUNG DER HÖHE UND SEITLICHEN POSITION DES SATTELS



Für ein effektives Training sollte sich der Sattel auf der richtigen Höhe befinden. Ihre Knie sollten leicht abgewinkelt sein, wenn sich die Pedale beim Treten in der niedrigsten Position befinden. Um die Höhe des Sattels einzustellen, lösen Sie zuerst den Sattelstützenknopf. Ziehen Sie dann den Knopf, schieben Sie die Sattelstütze nach oben oder nach unten in die gewünschte Position und lassen Sie den Knopf los. Bewegen Sie die Sattelstütze etwas nach oben oder nach unten, um sicherzustellen, dass der Einstellknopf in einem der Einstelllöcher an der Sattelstütze eingerastet ist. Ziehen Sie dann den Knopf fest.
Um die seitliche Position des Sattels einzustellen, lösen Sie zuerst den Sattelknopf einige Umdrehungen. Bewegen Sie dann den Sattel nach vorne oder hinten in die gewünschte Position und ziehen Sie den Sattelknopf fest.

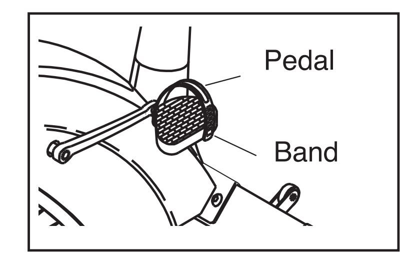
EINSTELLEN DES HALTEGRIFFWINKELS



Um den Winkel des Haltegriffs einzustellen, lösen Sie den Schwenkgriff, drehen Sie den Haltegriff in den gewünschten Winkeln und ziehen Sie dann den Schwenkgriff wieder an.

EINSTELLUNG DER PEDALRIEMEN

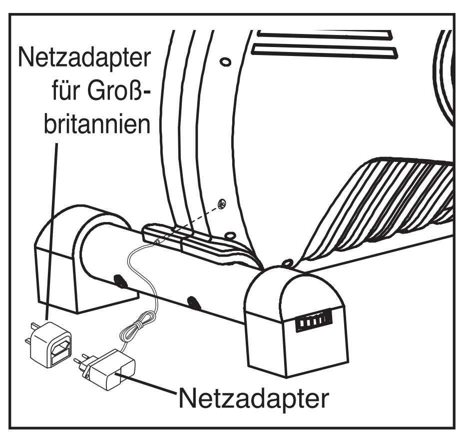
Ziehen Sie zum Einstellen der Pedalriemen zuerst die Enden der Pedalriemen von den Laschen an den Pedalen. Stellen Sie die Pedalriemen in die gewünschte Position und drücken Sie dann die Enden der Pedalriemen auf die Laschen.



ANSCHLIESSEN DES NETZADAPTERS

WICHTIG: Falls der Heimtrainer der Kälte ausgesetzt war, warten Sie vor dem Anschließen des Netzadapters bis er Zimmertemperatur erreicht hat. Andernfalls können die Konsolendisplays oder andere elektronische Komponenten beschädigt werden.

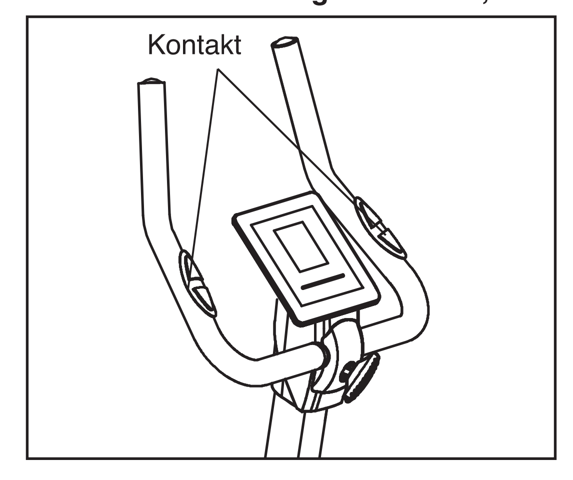
Schließen Sie den Netzadapter an die Steckdose am Rahmen des Heimtrainers an.
Schließen Sie dann den Netzadapter an den Steckeradapter an.
Schließen Sie dann den Steckeradapter an eine entsprechende Netzsteckdose an, die ordnungsgemäß in Übereinstimmung mit allen lokalen Codes und Vorschriften installiert ist.



MESSEN IHRER HERZFREQUENZ

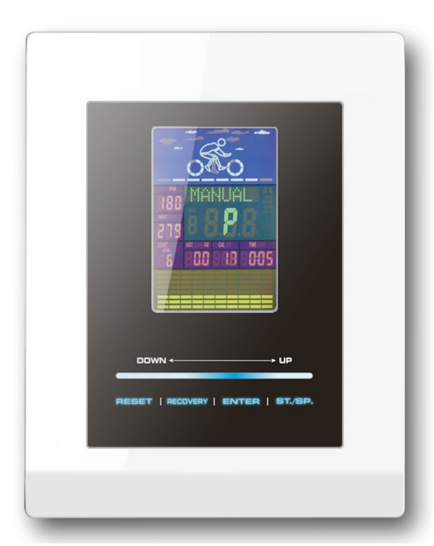
Messen Sie Ihre Herzfrequenz, falls gewünscht.

Sie können Ihre Herzfrequenz mithilfe des Pulssensors am Handgriff anzeigen.
Wenn sich eine Plastikfolie auf den Metallkontakten des Pulssensors am Handgriff befindet, entfernen Sie sie. Stellen Sie außerdem sicher, dass Ihre Hände sauber sind.



Halten Sie zum Messen Ihrer Herzfrequenz den Pulssensor am Handgriff so, dass Ihre Handflächen die Metallkontakte berühren. Vermeiden Sie es, Ihre Hände zu bewegen oder die Kontakte zu fest zu greifen. Sobald Ihr Puls erkannt wird, wird Ihre Herzfrequenz auf dem Display angezeigt. Um eine möglichst genaue Herzfrequenzanzeige zu erhalten, sollten Sie die Kontakte mindestens 15 Sekunden lang halten. Wenn Ihre Herzfrequenz nicht angezeigt wird, sollten Sie sicherstellen, das Ihre Hände so positioniert sind wie beschrieben.
Achten Sie darauf, Ihre Hände nicht zu sehr zu bewegen und die Metallkontakte nicht zu quetschen. Um optimale Leistung zu erhalten, sollten Sie die Metallkontakte mit einem weichen Tuch reinigen. **Verwenden Sie niemals Alkohol, Scheuermittel oder Chemikalien zum Reinigen der Kontakte.**

FUNKTIONEN DER KONSOLE



Verfolgen Sie Ihren Fortschritt auf dem Display.
Die Konsole hat einen großen Touchscreen, auf dem die folgenden Trainingsinformationen angezeigt werden:
Speed (Geschwindigkeit) – Dieses Display zeigt die Trittfrequenz in Umdrehungen pro Minute (rpm, U/min) an.
Time (Zeit) – Dieses Display zeigt die verstrichene Zeit an. Hinweis: Wenn ein intelligentes Programm ausgewählt ist, zeigt das Display die Restzeit des Programms statt der verstrichenen Zeit an.
Distance (Strecke) – Dieses Display zeigt die von Ihnen zurückgelegte Strecke in Gesamtumdrehungen an.
Calories (Kalorien) – Dieses Display zeigt die ungefähre Anzahl der Kalorien an, die Sie verbrannt haben.
Pulse (Puls) – Dieses Display zeigt die Herzfrequenz an, wenn Sie den Pulssensor am Handgriff verwenden.
Watt – Dieses Display zeigt die Watt an, die Sie während des Trainings erzeugt haben.

VERWENDUNG DER KONSOLE

Achten Sie darauf, dass der Adapter angeschlossen ist. (siehe Seite 8 ANSCHLIESSEN DES NETZADAPTERS). Wenn eine durchsichtige Plastikfolie oben auf der Konsole liegt, entfernen Sie diese.

1. Schalten Sie die Konsole ein.

Drücken Sie zum Einschalten der Konsole eine beliebige Taste an der Konsole oder beginnen Sie einfach mit dem Treten.

2. Drücken Sie die Touchscreen-Tasten.

ENTER:
Drücken Sie ENTER, um die Daten zu bestätigen.

UP und DOWN:
Wenn Sie diese Tasten drücken, wird der Wert von Voreinstellungen erhöht oder verringert oder der Widerstand wird angepasst.

START/STOP:
Drücken Sie zum schnellen Starten diese Tasten, damit die Konsole das Zählen bei 0 beginnt.

RECOVERY:
Drücken Sie diese Taste, um den Pulserholungstest zu verwenden (nur am Ende eines Programms verfügbar).

3. Beginnen Sie mit dem Treten und verfolgen Sie Ihren Fortschritt auf dem Display.

Während des Trainings zeigt die Konsole den ausgewählten Modus an.

4. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, schaltet sich die Konsole automatisch aus.

Wenn sich die Pedale einige Sekunden lang nicht bewegen, wird das Wort STOP auf dem Display angezeigt und die Konsole schaltet sich aus.
Am Ende eines Programms hören Sie einen Ton und das Programm blinkt.

VERWENDUNG DES PULSERHOLUNGSTESTS:

Dabei handelt es sich um eine Funktion zur Überprüfung der Pulserholung, die in Schritten von 0.1 von 1.0 bis 6.0 reicht, wobei 1.0 der beste und 6.0 der schlechteste Wert bedeutet. Für die richtige Einstufung müssen Benutzer den Test direkt nach Beendigung des Trainings durch Drücken der Taste „TEST RECOVERY“ durchführen. Bitte achten Sie darauf, dass nach Drücken der Taste das Herzfrequenzmessgerät richtig angelegt ist. Der Test dauert 1 Minute und das Ergebnis wird auf dem Display angezeigt. Wenn die Konsole Ihre aktuelle Herzfrequenz nicht erkennt, wird bei Drücken der Taste „TEST RECOVERY“ der Pulserholungstest nicht aufgerufen. Drücken Sie während des Pulserholungstests „TEST RECOVERY“, um den Test zu beenden und zum Stoppstatus zurückzukehren.

VERWENDUNG DES MANUELLEN MODUS:

1. Schalten Sie die Konsole ein.

Drücken Sie zum Einschalten der Konsole eine beliebige Taste an der Konsole oder beginnen Sie einfach mit dem Treten. Das ganze Display leuchtet kurz. Die Konsole ist dann einsatzbereit.

2. Wählen Sie das manuelle Programm.

Wenn Sie die Konsole einschalten, blinkt das Wort MANUAL auf dem Display. Wenn Sie nicht innerhalb von 3 Sekunden ENTER drücken, wird die Konsole zurückgesetzt. Wenn MANUAL blinkt, drücken Sie ENTER, um es auszuwählen.

3. Eingabe Ihrer Daten.

TIME blinkt. Wählen Sie UP und DOWN, um den Wert auszuwählen, und drücken Sie ENTER.
DISTANCE blinkt. Stellen Sie den Wert genauso ein und drücken Sie ENTER zum Bestätigen. Gehen Sie für CALORIES genauso vor und drücken Sie zum Schluss START / STOP, um das Programm zu beginnen.
Drücken Sie für einen schnelleren Start die Schnellstarttaste und beginnen Sie mit dem Treten.

4. Ändern Sie den Widerstand der Pedale nach Wunsch.

Ändern Sie beim Treten den Widerstand der Pedale durch Drücken der Tasten zur Erhöhung und Verringerung des Widerstands. Es gibt sechzehn Widerstandsstufen. Hinweis: Nach Drücken der

Taste dauert es einen Augenblick, bis die Pedale die ausgewählte Widerstandsstufe erreichen.

5. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt auf dem Display.

Die Konsole zeigt die verstrichene Zeit und die von Ihnen zurückgelegte Strecke an. Hinweis: Wenn ein intelligentes Programm ausgewählt ist, zeigt das Display die Restzeit des Programms statt der verstrichenen Zeit an. Es zeigt außerdem Ihre Trittfrequenz (in RPM - U/MIN), die Kalorien und Fettkalorien, die Sie verbrannt haben, und Ihre Herzfrequenz an, wenn Sie den Pulssensor am Handgriff verwenden.

6. Messen Sie Ihre Herzfrequenz, falls gewünscht.

Siehe MESSEN IHRER HERZFREQUENZ Seite 8

7. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, geht die Konsole automatisch in den Ruhemodus.

Wenn sich die Pedale einige Sekunden lang nicht bewegen, geht die Konsole in den Ruhemodus. Wenn sich die Pedale nicht bewegen und die Konsolentasten einige Minuten lang nicht gedrückt werden, wird die Temperatur auf dem Display angezeigt und die Konsole schaltet sich automatisch ab.

VERWENDUNG DER VOREINGESTELLTEN PROGRAMME:

1. Schalten Sie die Konsole ein.

Drücken Sie zum Einschalten der Konsole eine beliebige Taste an der Konsole oder beginnen Sie einfach mit dem Treten. Das ganze Display leuchtet kurz. Die Konsole ist dann einsatzbereit.

2. Wählen Sie ein Programm.

Wenn Sie die Konsole einschalten, blinkt das Wort MANUAL auf dem Display.
Drücken Sie UP oder DOWN, um das Programm auszuwählen. Wählen Sie es entsprechend Ihren Zielen und dem auf dem Display angezeigten Profil aus. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung.

Hinweis: Programme 2, 3, 4, 6 und 7 sind Leistungsprogramm und 1, 5, 8, 9 und 10 sind Ausdauerprogramme.
Wenden Sie sich an einen Trainer, um nähere Informationen zur Auswahl und Verwendung eines Programms zu erhalten.

Das Profil blinkt auf dem Display.

3. Eingabe Ihrer Daten.

Sie können dann das Ziel Ihres Trainings auswählen: Zeit, Strecke und Kalorien.
Wählen Sie die Daten mit UP und DOWN und drücken Sie dann ENTER. Gehen Sie für Strecke und Kalorien genauso vor und drücken Sie START/STOP zum Starten.
Drücken Sie für einen schnelleren Start die Schnellstarttaste und beginnen Sie mit dem Treten.

4. Ändern Sie den Widerstand der Pedale nach Wunsch.

Ändern Sie beim Treten den Widerstand der Pedale durch Drücken der Tasten zur Erhöhung und Verringerung des Widerstands. Es gibt sechzehn Widerstandsstufen. Hinweis: Nach Drücken der Taste dauert es einen Augenblick, bis die Pedale die ausgewählte Widerstandsstufe erreichen.

5. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, schaltet sich die Konsole automatisch aus.

Wenn sich die Pedale einige Sekunden lang nicht bewegen, schaltet sich die Konsole aus.
Am Ende eines Programms hören Sie einen Ton und das Programm blinkt.

WATT-PROGRAMM:

1. Schalten Sie die Konsole ein.

Drücken Sie zum Einschalten der Konsole eine beliebige Taste an der Konsole oder beginnen Sie einfach mit dem Treten. Das ganze Display leuchtet kurz. Die Konsole ist dann einsatzbereit.

2. Wählen Sie ein Watt-Programm.

Wenn Sie die Konsole einschalten, blinkt das Wort MANUAL auf dem Display.
Drücken Sie UP oder DOWN, um das Watt-Programm auszuwählen. WATT blinkt auf dem Display. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung.

3. Eingabe Ihrer Daten.

Sie können dann das Ziel Ihres Trainings auswählen: Zeit, Strecke und Kalorien.
Wählen Sie die Daten mit UP und DOWN und drücken Sie dann ENTER. Gehen Sie für Strecke, Kalorien und Watt genauso vor und drücken Sie START/STOP zum Starten.

HINWEIS: Da dieses Programm auf Ihrer Geschwindigkeit basiert, können Sie den Widerstand der Pedale nicht nach Wunsch ändern.

4. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, schaltet sich die Konsole automatisch aus.

Wenn sich die Pedale einige Sekunden lang nicht bewegen, schaltet sich die Konsole aus.
Am Ende eines Programms hören Sie einen Ton und das Programm blinkt.

HERZFREQUENZGESTEUERTE PROGRAMME:

1. Schalten Sie die Konsole ein.

Drücken Sie zum Einschalten der Konsole eine beliebige Taste an der Konsole oder beginnen Sie einfach mit dem Treten. Das ganze Display leuchtet kurz. Die Konsole ist dann einsatzbereit.

2. Wählen Sie ein Herzfrequenzprogramm.

Wenn Sie die Konsole einschalten, blinkt das Wort MANUAL auf dem Display.
Drücken Sie UP oder DOWN, um ein Herzfrequenzprogramm auszuwählen. Das HR-Programm blinkt auf dem Display. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung.

Drücken Sie UP und DOWN, um Ihr Herzfrequenzziel auszuwählen (55%, 75% oder 90% Ihrer maximalen Herzfrequenz oder Ihr präzises Ziel TARGET HR).
Die max. Herzfrequenz wird wie folgt berechnet:
220 - Ihr Alter. Das heißt für eine 35 Jahre alte Person:
220 - 35 = 185 Schläge/Min.

3. Eingabe Ihrer Daten.

Sie können dann das Ziel Ihres Trainings auswählen: Zeit, Strecke und Kalorien.
Wählen Sie die Daten mit UP und DOWN und drücken Sie dann ENTER. Gehen Sie für Strecke, Kalorien und Alter genauso vor und drücken Sie START/STOP zum Starten.
Hinweis: Achten Sie darauf, das richtige Alter einzugeben, um den Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz richtig zu berechnen.
Während des herzfrequenzgesteuerten Programms können Sie den Widerstand ändern. Der Widerstand ändert sich automatisch und zwingt Sie, Ihr Herzfrequenzziel zu erreichen.
Hinweis: Sie müssen Ihre Hände an den Kontakten lassen.

4. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, schaltet sich die Konsole automatisch aus.

Wenn sich die Pedale einige Sekunden lang nicht bewegen, wird das Wort STOP auf dem Display angezeigt und die Konsole schaltet sich aus. Am Ende eines Programms hören Sie einen Ton und das Programm blinkt.

BENUTZEREINSTELLUNGSPROGRAMME:

1. Schalten Sie die Konsole ein.

Drücken Sie zum Einschalten der Konsole eine beliebige Taste an der Konsole oder beginnen Sie einfach mit dem Treten. Das ganze Display leuchtet kurz. Die Konsole ist dann einsatzbereit.

2. Wählen Sie ein benutzerspezifisches Programm.

Wenn Sie die Konsole einschalten, blinkt das Wort MANUAL auf dem Display.
Drücken Sie UP oder DOWN, um das gewünschte benutzerspezifische Programm auszuwählen. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung.

3. Geben Sie Ihre Daten ein.

TIME blinkt. Wählen Sie UP und DOWN, um den Wert auszuwählen, und drücken Sie ENTER. DISTANCE blinkt. Stellen Sie den Wert genauso ein und drücken Sie ENTER zum Bestätigen. Gehen Sie für Kalorien genauso vor.
Der Benutzer kann jetzt den Widerstandswert ändern. Es gibt 16 Widerstandsstufen. Dieses Profil wird nach dem Einrichten in der Konsole gespeichert. Sobald Sie Ihr Programm ausgewählt und ENTER gedrückt haben, beginnt die erste Spalte zu blinken und Sie können UP oder DOWN drücken, um die Werte zu erhöhen oder zu verringern und Ihr Profil zu erstellen. Drücken Sie ENTER zum Bestätigen des Werts. Sie können dann die Werte für die zweite Spalte ändern usw. Gehen Sie für alle 10 Spalten genauso vor. Drücken Sie schließlich START/STOP zum Starten.

4. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, schaltet sich die Konsole automatisch aus.

Wenn sich die Pedale einige Sekunden lang nicht bewegen, wird das Wort STOP auf dem Display angezeigt und die Konsole schaltet sich aus.
Am Ende eines Programms hören Sie einen Ton und das Programm blinkt.

KÖRPERFETTTEST:

1. Schalten Sie die Konsole ein.

Drücken Sie zum Einschalten der Konsole eine beliebige Taste an der Konsole oder beginnen Sie einfach mit dem Treten.

2. Wählen Sie den Körperfetttest.

Drücken Sie die Taste UP und DOWN, um den Körperfetttest auszuwählen. Warten Sie, bis FAT zu blinken beginnt. Drücken Sie die ENTER-Taste zur Bestätigung. Dies ist ein spezieller Test, der den Körperfettprozentsatz des Benutzers (FAT%), den Grundumsatz (Base Metabolic Rate, BMR) und den Body-Mass-Index (BMI) berechnen und Ihren Körpertyp angeben soll.

3. Eingabe Ihrer Daten.

HEIGHT blinkt. Stellen Sie Ihre Größe mit den Tasten UP und DOWN ein und bestätigen Sie mit ENTER.
Stellen Sie die Werte für Gewicht, Alter und Geschlecht genauso ein und bestätigen Sie jedes Mal mit ENTER.
Drücken Sie dann die Taste ST/SP, um die Berechnung zu starten.
Legen Sie während der Körperfettberechnung die Handflächen auf die Kontaktstellen. Das Testergebnis ist:
FAT%: Das gesamte Körperfett in Ihrem Körper gemessen als prozentualer Anteil. BMR: Der Grundumsatz (Stoffwechsel) ist die Energie (gemessen in Kalorien), die vom Körper in Ruhe aufgewendet wird, um die normalen Körperfunktionen aufrechtzuerhalten.
BMI: bedeutet Body-Mass- Index, wird für den Aufbau der Körperform verwendet.
Wenn Ihre Handflächen während der Körperfettmessung den Pulssensor nicht berühren, kann die Konsole keine Signale empfangen und zeigt ERROR2 an. Drücken Sie START/STOP, um es erneut zu versuchen.
Sie können den Test, während er läuft, nicht durch Drücken einer beliebigen Tasten beenden. Wenn der Test beendet ist, drücken Sie UP oder DOWN, um das Körperfettmessprogramm zu beenden und zu einem anderen Programm zu wechseln.

Körperform / Alter / Geschlecht / FAT %	Schlank	Gesund	Mollig	Übergewichtig	Fettleibig
	KÖRPER 1	KÖRPER 2	KÖRPER 3	KÖRPER 4	KÖRPER 5
Männlich/≤30 Jahre alt	＜14%	14%～20%	20. 1%～25%	25. 1%～35%	＞35%
Männlich/＞30 Jahre alt	＜17%	17%～23%	23. 1%～28%	28. 1%～38%	＞38%
Weiblich/≤30 Jahre alt	＜17%	17%～24%	24. 1%～30%	30. 1%～40%	＞40%
Weiblich/＞30 Jahre alt	＜20%	20%～27%	27. 1%～33%	33. 1%～43%	＞43%

POSTER MIT ÜBUNGEN

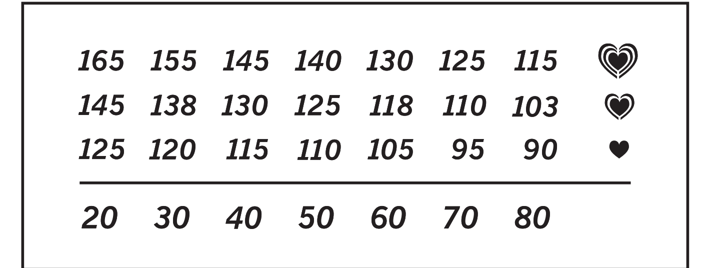
⚠ ACHTUNG:

Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen. Dies gilt insbesondere für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.
Der Pulssensor ist kein medizinisches Gerät. Verschiedene Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzanzeigen beeinflussen. Der Pulssensor ist nur als Trainingshilfe zur Feststellung der allgemeinen Herzfrequenztrends gedacht.

Diese Richtlinien werden Ihnen helfen, Ihr Trainingsprogramm zu planen. Für detaillierte Trainingsinformationen sollten Sie ein Buch kaufen oder sich an Ihren Arzt wenden. Denken Sie daran, dass richtige Ernährung und angemessene Erholung für erfolgreiche Ergebnisse unerlässlich sind.

TRAININGSINTENSITÄT

Ganz gleich, ob Ihr Ziel darin besteht, Fett zu verbrennen oder Ihr kardiovaskuläres System zu stärken, das Training bei der richtigen Intensität ist der Schlüssel für die Erreichung guter Ergebnisse. Sie können Ihre Herzfrequenz als Richtlinie benutzen, um das richtige Intensitätsniveau zu finden. Die folgende Tabelle zeigt die empfohlenen Herzfrequenzen für die Fettverbrennung und das aerobe Training.



165	155	145	140	130	125	115
145	138	130	125	118	110	103
125	120	115	110	105	95	90
20	30	40	50	60	70	80

Um das richtige Intensitätsniveau zu finden, suchen Sie Ihr Alter unten in der Tabelle (das Alter ist auf die nächsten zehn Jahre aufgerundet). Die drei über Ihrem Alter aufgeführten Zahlen geben Ihre Trainingszone an. Die niedrigste Zahl ist die Herzfrequenz für die Fettverbrennung, die mittlere Zahl ist die Herzfrequenz für die maximale Fettverbrennung und die höchste Zahl ist die Herzfrequenz für das aerobe Training.

Fettverbrennung – Um effektiv Fett zu verbrennen, müssen Sie längere Zeit bei niedriger Intensität trainieren. In den ersten Minuten des Trainings nutzt Ihr Körper Kohlenhydratkalorien als Energiespender. Erst nach den ersten Minuten des Trainings beginnt Ihr Körper damit, gespeicherte Fettkalorien als Energiespender zu nutzen. Wenn Ihr Ziel die Fettverbrennung ist, passen Sie die Intensität Ihres Trainings an, bis Ihre Herzfrequenz in der Nähe der niedrigsten Zahl in Ihrer Trainingszone ist. Trainieren Sie für maximale Fettverbrennung bei einer Herzfrequenz in der Nähe der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone.

Aerobes Training – Wenn Ihr Ziel die Stärkung Ihres kardiovaskulären Systems ist, müssen Sie ein aerobes Training durchführen, d.h. Aktivitäten, bei denen über längere Zeiträume große Mengen Sauerstoff benötigt werden. Passen Sie für das aerobe Training die Intensität Ihres Trainings an, bis Ihre Herzfrequenz in der Nähe der höchsten Zahl in Ihrer Trainingszone ist.

TRAININGSRICHTLINIEN

Aufwärmen – Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Das Aufwärmen erhöht Ihre Körpertemperatur, Ihre Herzfrequenz und Ihren Kreislauf als Vorbereitung auf das Training.

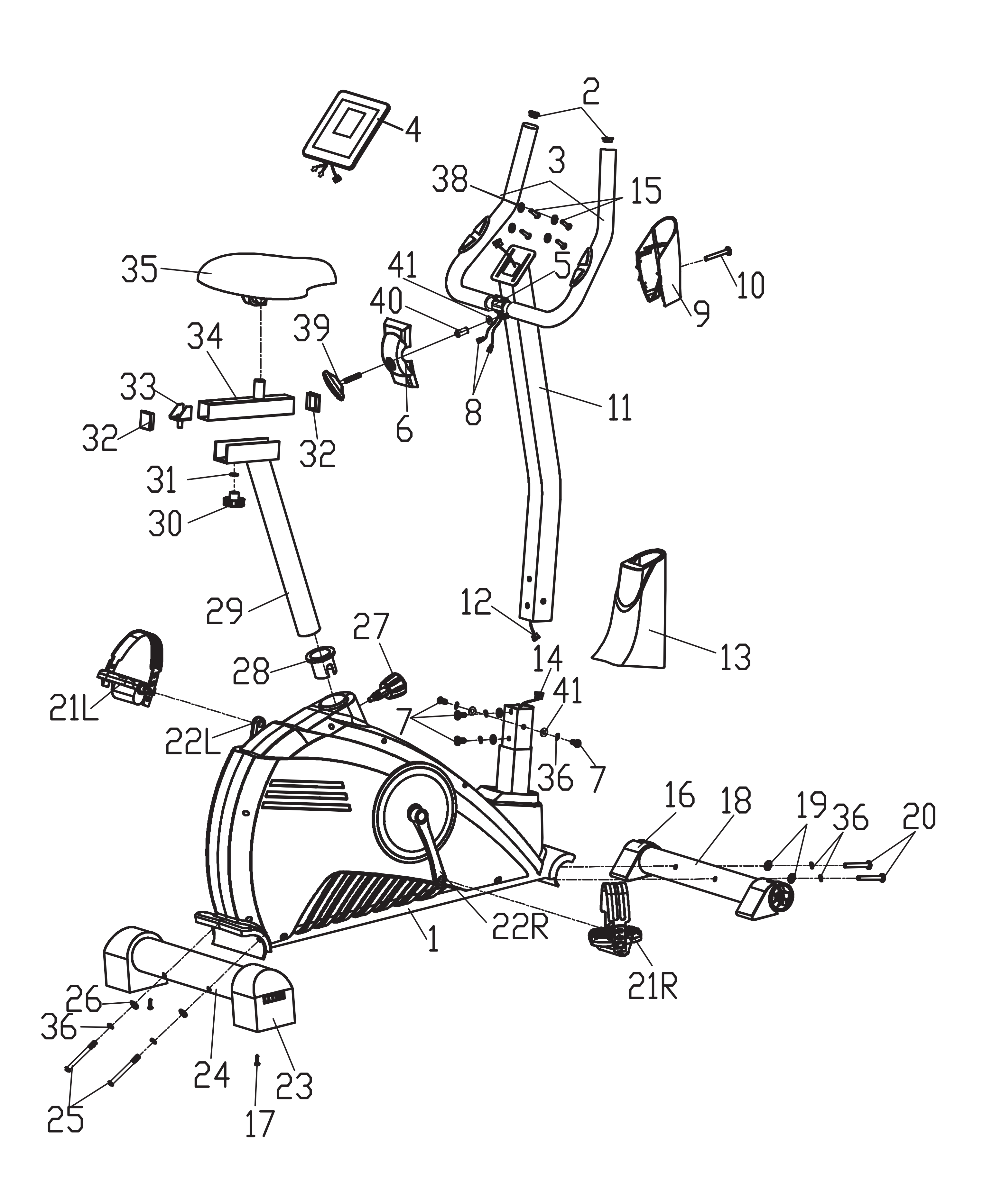
Trainingszonentraining – Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten bei der entsprechenden Herzfrequenz in Ihrer Trainingszone. (Halten Sie in den ersten Wochen Ihres Trainingsprogramms Ihre Herzfrequenz nicht länger als 20 Minuten in Ihrer Trainingszone.) Atmen Sie während des Trainings regelmäßig und tief – halten Sie den Atem nicht an.

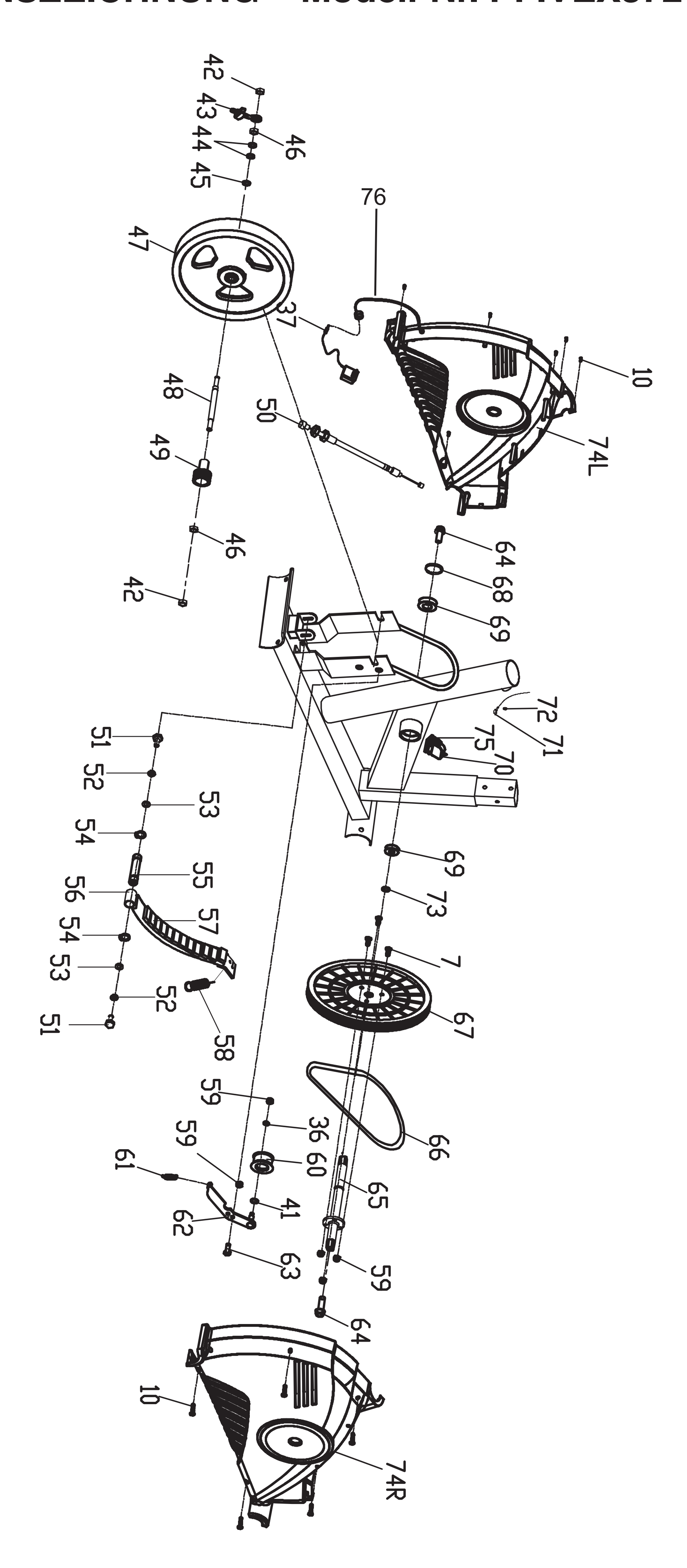
Abkühlen – Schließen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnen ab. Dehnen erhöht die Beweglichkeit Ihrer Muskeln und trägt dazu bei, Probleme nach dem Training zu verhindern.

TRAININGSHÄUFIGKEIT

Um Ihre Kondition beizubehalten oder zu verbessern, sollten Sie drei Mal die Woche mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten trainieren. Nach einigen Monaten regelmäßigen Trainings können Sie, wenn Sie möchten, bis zu fünf Mal pro Woche trainieren. Denken Sie daran, dass der Schlüssel zum Erfolg darin liegt, das Training zu einem regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

EXPLOSIONSZEICHNUNG – Modell-Nr. PFIVEX87212.0 Teil 1





42
43
44
45
46
76
47
37
10
48
50
74L
49
46
64
68
69
42
72
71
51
75
70
52
53
54
69
55
56
57
73
54
7
53
52
67
51
58
59
36
59
66
61
60
65
41
62
63
59
64
10
74R

TEILELISTE – Modell-Nr. PFIVEX87212.0

Nr.	Beschreibung	Mge.
1	Hauptrahmen	1
2	Runde Endkappe	2
3	Haltegriff-Schaumstoffgriff	2
4	Anzeigekonsole	1
5	Haltegriff	1
6	Vordere Haltegriffabdeckung	1
7	Flanschschraube M8×15	7
8	Pulssensordraht	2
9	Hintere Haltegriffabdeckung	1
10	Blechschraube ST4.2×18	13
11	Haltestange	1
12	Verlängerungssensordraht	1
13	Mastabschirmung	1
14	Unterer Sensordraht	1
15	Schraube M5X12	4
16	Rollenendkappe	2
17	Blechkreuzschraube ST3.5×20	2
18	Vorderer Stabilisator	1
19	Bogenbeilagscheibe D8×Φ19×1,5×R30	2
20	Flanschschraube M8×75	2
21	Pedal	2
22	Kurbel	2
23	Nivellierendkappe	2
24	Hinterer Stabilisator	1
25	Flanschschraube M8×92	2
26	Bogenbeilagscheibe d8×2×Φ25×R39	2
27	Pop-pin-Knopf M16x1.5	1
28	Sattelstützenbuchse	1
29	Sattelstütze	1
30	Rändelmutter M10	1
31	Flache Beilagscheibe d10	1
32	Quadratische Endkappe	2
33	U-förmiger Schieber	1
34	Horizontale Sattelstütze	1
35	Sattel	1
36	Federbeilagscheibe D8	9
37	Adapter	1
38	Flache Beilagscheibe D5	4

Nr.	Beschreibung	Mge.
39	Schraube M8X65	1
40	Abstandsstück	1
41	Flache Beilagscheibe D8	6
42	Sechskantmutter M10×1	2
43	Schraube M6X60	1
44	Abstandsstück	2
45	Konisches Abstandsstück	1
46	Dünne Sechskantmutter M10×1	2
47	Schwungrad	1
48	Schwungradachse	1
49	Kleines Riemenrad	1
50	Spannungskabel	1
51	Sechskantschraube M6×15	2
52	Federbeilagscheibe D6	2
53	Flache Beilagscheibe D6	2
54	Beilagscheibe D12	2
55	Magnetboardachse	1
56	Magnetboard	1
57	Magnet	10
58	Feder	1
59	Nylonmutter M8	5
60	Zwischenrad	1
61	Feder	1
62	Zwischenrad-Pleuelstange	1
63	Schraube M8×20,5	1
64	Flanschschraube M8×25	2
65	Achse	1
66	Riemen	1
67	Riemenauflage	1
68	Beilagscheibe D17	1
69	Lager	2
70	Motor	1
71	Sensor	1
72	Schraube Φ3×10	2
73	Abstandsstück	1
74	Kettenabdeckung	2
75	Schraube M4X18	4
76	Hauptadapter	1

BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Ersatzteile erhalten Sie beim Kundendienst. Die Kontaktdaten finden Sie auf der Vorderseite dieses Handbuchs. Bitte bereiten Sie folgende Informationen vor, wenn Sie uns kontaktieren:

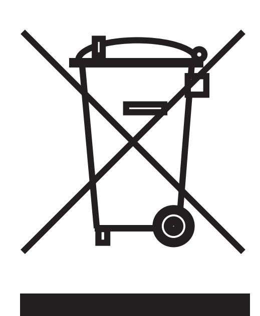
- Modellnummer und Seriennummer des Produkts (siehe Vorderseite dieser Anleitung)

- Name des Produkts (siehe Vorderseite dieser Anleitung)

- Schlüsselnummer und Beschreibung der Ersatzteile (siehe TEILELISTE und EXPLOSIONSZEICHNUNG am Ende dieser Anleitung)

WICHTIGE RECYCLINGINFORMATIONEN FÜR KUNDEN IN DER EU

Dieses elektronische Produkt darf nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Aus Umweltschutzgründen muss dieses Produkt nach Ende seiner Nutzungsdauer wie gesetzlich vorgeschrieben wiederverwertet werden. Bitte nutzen Sie dafür Recyclingeinrichtungen, die für die Sammlung dieser Art von Abfall in Ihrer Gegend autorisiert sind. Sie helfen dadurch, die natürliche Ressourcen zu schützen und die europäischen Standards für den Umweltschutz zu verbessern. Wenn Sie weitere Informationen über sichere und korrekte Entsorgungsmethoden benötigen, wenden Sie sich bitte an Ihre Kommune oder den Händler, bei dem Sie dieses Produkt gekauft haben.



TECHNISCHE DATEN

Abmessungen offen (L x B x H): 104 x 52 x 141 cm
Produktgewicht: 31 kg